



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KUŞKONMAZLI TAVUK

<https://www.elele.com.tr>

6 dal limon kekiği, yaprakları ayıklanmış  
6 yemek kaşığı zeytinyağı  
4 tavuk bonfile, her biri 140 gr  
700 gr yeşil kuşkonmaz  
Tuz ve taze çekilmiş karabiber  
Marine için;  
4 limon, ikisinin kabukları, ikisinin suyu  
Süslemek için;  
Kekik

Limon kabuğu rendesini, bir limonun suyunu, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve kekik ile karıştırın. Hazırladığınız sosu tavuk bonfilelerin üzerine sürün ve bir saat bekletin. Tuzlu kaynamış suda kuşkonmazları yaklaşık 15 dakika pişirin. Bu esnada, tavukları sostan çıkarın. Tuz ile çeşnilendirip kızgın tavaya yerleştirin. Her iki tarafını yaklaşık 5-6 dakika ızgara edin. İkiye kestiğiniz limonları tavaya yüzüstü koyun ve tavukların yanında 3-4 dakika kızartın. 2 yemek kaşığı limon suyu ile kalan zeytinyağını karıştırarak bir sos hazırlayın. Kuşkonmazları tabaklara bölüştürün ve bu sosu üzerlerinde gezdirin. Tuz ve taze çekilmiş karabiber ile çeşnilendirin. Üzerlerine tavuk bonfileleri yerleştirin. ızgara limonlar ve kekik ile süsleyerek servis edin.

